

Covid 19 DÖNEMİNDE BAĞIŞIKLIK ARTIRAN BESLENME ÖNERİLERİ.

Yeterince Protein Aldığınızdan Emin Olun

Proteinler, bağışıklık fonksiyonları için vazgeçilmezdirler. Günde yaklaşık 1 gram / kg ya da en az vücut ağırlığınızın yarısı kadar protein tüketmeye özen gösterin. Öğünlerde organik, temiz hayvansal protein veya bitki bazlı proteinler (baklagiller, kabuklu yemişler / tohumlar) tüketin. En yüksek bitkisel protein almak için kinoa, GDO'suz soyadan tofu ve tempeh deneyin.

Quercetin içeren besinleri ihmal etmeyin.

Yemeklerinize sarımsak, soğan, zencefil ve çok sayıda baharat (kekik, zerdeçal, biberiye) ekleyin. Bunları çorba ve sebze yemeklerin yanı sıra soslarda kullanın. Sarımsak ve soğan geniş spektrumlu antimikrobiyal özellikler sunduğunu unutmayın.

Sebzeler ilacınız olsun.

İlk önceliği bağışıklık sistemini en çok destekleyen C, A vitamini ve beta-karoten ile dolu gökkuşağı renklerindeki tüm mevsim sebzelerine verin, porsiyonlarınızı artırın. D vitamini ve anti-viral özelliklere sahip oldukları için mantarları da ihmal etmeyin. Koyu yeşil yapraklılar, turpgiller (brokoli, brüksel lahanası ve karnabahar), biber, tatlı patates eksik etmeyin.

Fermente Gıdalar ile Mikrobiyotanızı Kuvvetlendirin.

Vücudumuzun eko sistemi sayılan mikrobiyotaya yapısını kuvvetlendirmek ve bağışıklığınızı desteklemek için fermente gıdalar yiyin. Lahana turşusu, kimchi, miso, tempeh, hindistancevizi sütünden hazırlayacağınız yogurt tüketin, kefir için.

Vücudunuzu Alkalize Edin.

Asidik vücut yapısı virüslere daha açıktır. PH'inizi artırmanıza yardımcı olabilecek sebze ve kemik suyu çorbaları yapmayı deneyin. Buğday çimi suyu yüksek klorofil oranıyla arınmanıza, hasarlı hücrelerin onarılmasına yardımcı olur.

Bol Miktarda Sıvı Tüketin,

Özellikle daha sıcak sıvılar için. Yeterli sıvı tüketmek bağışıklık sistemi de dahil olmak üzere tüm vücudunuzun işlevlerini destekler. Taze sebzelerle çorbalar ve et suları yapın. Zencefil, matcha, oolong, ekinezya, hibiskus ve zerdeçal çayı gibi

bitkisel çaylar için. Her zaman yanınızda bir şişe temiz filtre su bulundurun. Şeker içeriği bağışıklık sistemi için zararlı olduğundan enerji içeceklerinden. konsantre meyve sularından ve şekerli içeceklerden kaçının. Elektrolit dengesini korumak için Hindistan cevizi suyu için.

Bağışıklık Sistemini Olumsuz Etkileyen, Enerjinizi Düşüren Besinlerden Uzak Durun;

Bulaşıcı enfeksiyonlardan kaynaklanan ölümler genellikle enfeksiyonun kendisinin yıkıcı etkisinden değil, vücudun besin eksiklikleri nedeniyle yeteri kadar mücadele edememesinden kaynaklanır. Tükettiğimiz bazı yiyecek ve içecekler, bağışıklık sisteminin bu kolay teslimiyetine sebep olur. Kale duvarlarını içerdten çökertmiş oluruz.

Kafein (miktarına dikkat edip aşırıya kaçmamak gerekiyor)

Alkol

Rafine şeker (yerine ham bal veya akçaağaç şurubu olabilir)

İşlenmiş tüm gıdalar

Vücutta iltahabik bir durum var ise artışa neden olacağı için süt ürünleri ve glüten

Şeker ve abur cubur detoksu için en doğru zaman olduğunu düşünüp şeker ve nişastalı yiyeceklerden sakının. Çalışmalar, rafine şekerlerin vücuda girdikten saatler sonra dahi bağışıklık sistemini baskılayabildiğini göstermiştir. Nişasta ve şekeri sınırlamak bağışıklık sisteminizin daha iyi çalışmasına yardımcı olur ve genel sağlığınız iyileşir.

Pek çok uzmanın da dediği gibi, insanoğlu bu salgını olumlu dersler olarak atlatacaktır. Ancak, bunun mümkün olması için, bireylerin kendi vücutlarını ve dirençlerini kuvvetlendirmeleri, yeni bir yaşam tarzına geçmeye karar vermeleri alınacak her türlü dış önlemden daha etkilidir.

Sağlık ve sevgi dolu günler dilerim...